

Topic:

NEWSTART



เริ่มต้นดูแล
ตัวเองจากบ้านด้วย

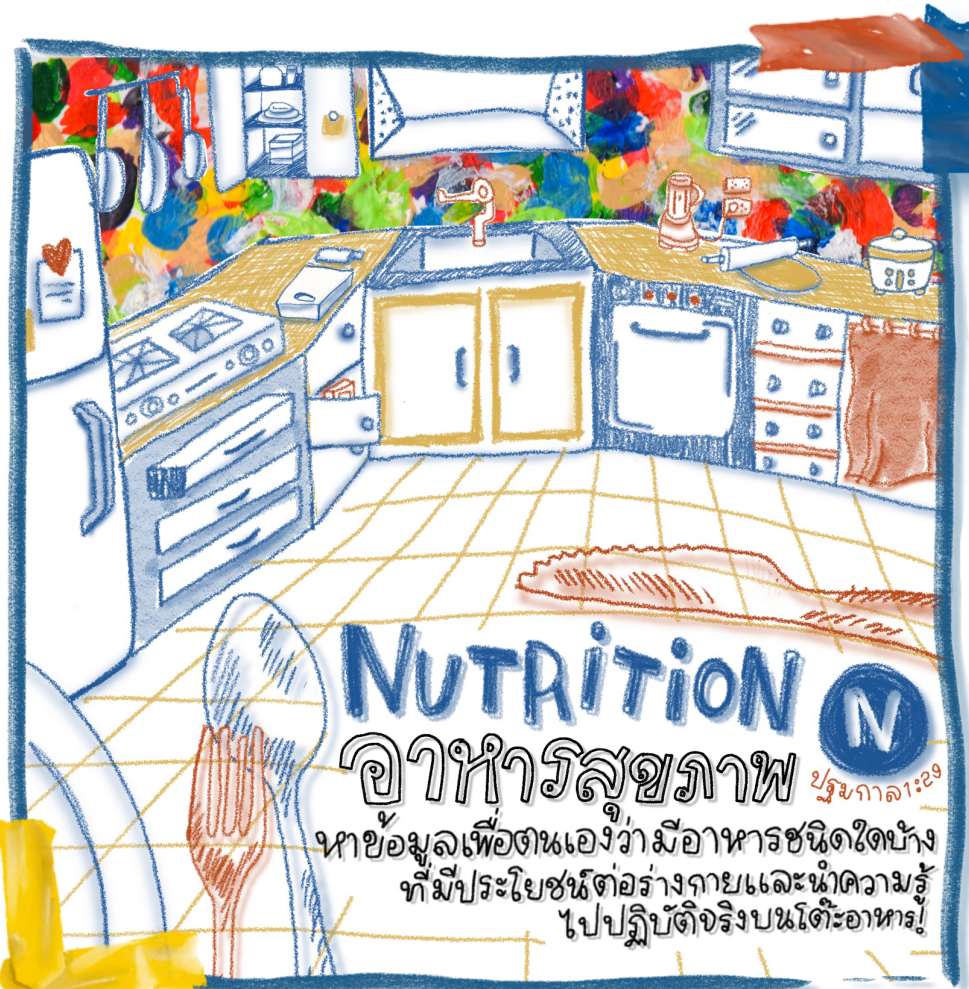


วิถี

สร้าง
ชีวิต

เพื่อนๆ น่าจะรู้กันดีอยู่แล้วว่า
ร่างกายของเรานั้นถูกออกแบบมา
อย่างมหัศจรรย์แค่ไหน?
รู้หรือไม่ว่าการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ
และขาดการไตร่ตรองนั้น
บั่นทอนร่างกายมากอย่างไร?
อย่าให้เรามองข้ามนิสัยเล็กน้อย
ที่ไม่ดีในชีวิตประจำวัน
เพราะสิ่งเหล่านั้น
อาจนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บได้

เราอยากเห็นทุกคนมีสุขภาพกาย
ใจ และจิตวิญญาณที่แข็งแรง
การแบ่งปันความรู้เรื่องการดูแล
สุขภาพแบบ "NEWSTART"
ที่ถูกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย
จึงเกิดขึ้น เพื่อส่งต่อสิ่งดี
พร้อมภาพประกอบเพื่อให้ง่าย
ต่อการทำความเข้าใจ
ว่าแล้วก็อย่ารอช้า เรามาเริ่มต้นใหม่
เพื่อชีวิตที่ดีกว่าด้วย 8 ขั้นตอน
ที่ทำตามง่ายๆ กันตอนนี้เลย!



NUTRITION

อาหารสุขภาพ ปฐมกาล: 29

หาข้อมูลเพื่อตนเองว่ามีอาหารชนิดใดบ้าง
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและนำความรู้
ไปปฏิบัติจริงบนโต๊ะอาหาร!

เราเป็นในสิ่งที่เรากิน!
เหมือนกับรถยนต์ที่ต้องการ
น้ำมันที่มีประสิทธิภาพ
เพื่อจะช่วยให้การขับเคลื่อน
ร่างกายของเราก็รักอาหารที่ดี
และมีประโยชน์ ที่จะเข้ามาหล่อเลี้ยง
เช่นกัน! อาหารประเภทผัก ผลไม้ ถั่ว
และเมล็ดธัญพืชต่างๆ ป้อนสารอาหาร
ที่มีคุณประโยชน์แก่ร่างกาย
รับประทานในปริมาณที่พอควร
ถ้าเป็นไปได้เพื่อกัน ไม่ควรบริโภคเนื้อ
สัตว์ น้ำตาล เกลือ หรือผงชูรส
ในปริมาณที่มากเกินไป
การรับประทานผัก และผลไม้
ที่ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด
จะคงไว้ซึ่งคุณค่าทางอาหาร
ที่ให้ผลดีกับร่างกาย ถ้าเราทานของ
จุกจิกให้น้อยลงได้ จะช่วยให้กระเพาะได้
พักบ้าง ในระหว่างมื้ออาหาร เราอย่าลืม
ว่า ‘ร่างกายของเราเป็นพระวิหารของ
พระเจ้า’ เรามีหน้าที่ที่จะต้องดูแล
ร่างกายนี้ให้เปี่ยมด้วยสุขภาพที่ดีเสมอ

แล้วพระเจ้าตรัสว่า “เราให้พืชทั้งปวง
ที่ให้เมล็ดซึ่งมีอยู่ทั่วแผ่นดิน
และต้นไม้อื่นทั้งปวง ที่มีเมล็ดในผลของมัน
เป็นอาหารของเจ้า...” (ปฐมกาล 1:29)



EXERCISE ออกกำลังกาย

มีผลร่วมในกิจกรรมใดก็ตาม
ที่ทำให้ร่างกายได้ออกกำลัง
อย่างน้อย 30 นาที/วัน
จำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ **E** ประจําเวลา 2:15

ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์
ได้ให้ข้อพิสูจน์ เกี่ยวกับประโยชน์
ของการออกกำลังกาย
ที่ไม่ใช่เพียงแค่ทำให้เลือดไหลเวียน
ดีทั่วร่างกายและทำให้แข็งแรงมากขึ้น
จากการเคลื่อนไหวเท่านั้น
แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิตใจอีกด้วย
เนื่องจากสมองได้ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อได้คลายตัว พลังงานจิตใจ
ได้รับการชาร์จ ฮอว์โมนความสุข
หรือเอ็นโดรฟินก็หลั่งออกมา
ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัย Harvard
T.H. Chan School of Public Health
พบว่าการวิ่ง 15 นาทีต่อวัน หรือการ
เดินประมาณวันละ 1 ชั่วโมง
จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะ
ซึมเศร้ากว่า 26% เลยทีเดียว
ดังนั้นอย่ารอช้า เรามาเริ่มออกกำลังกาย
ง่ายๆ ด้วยการเดินอย่างสม่ำเสมอ
กันเลยดีกว่านะ!

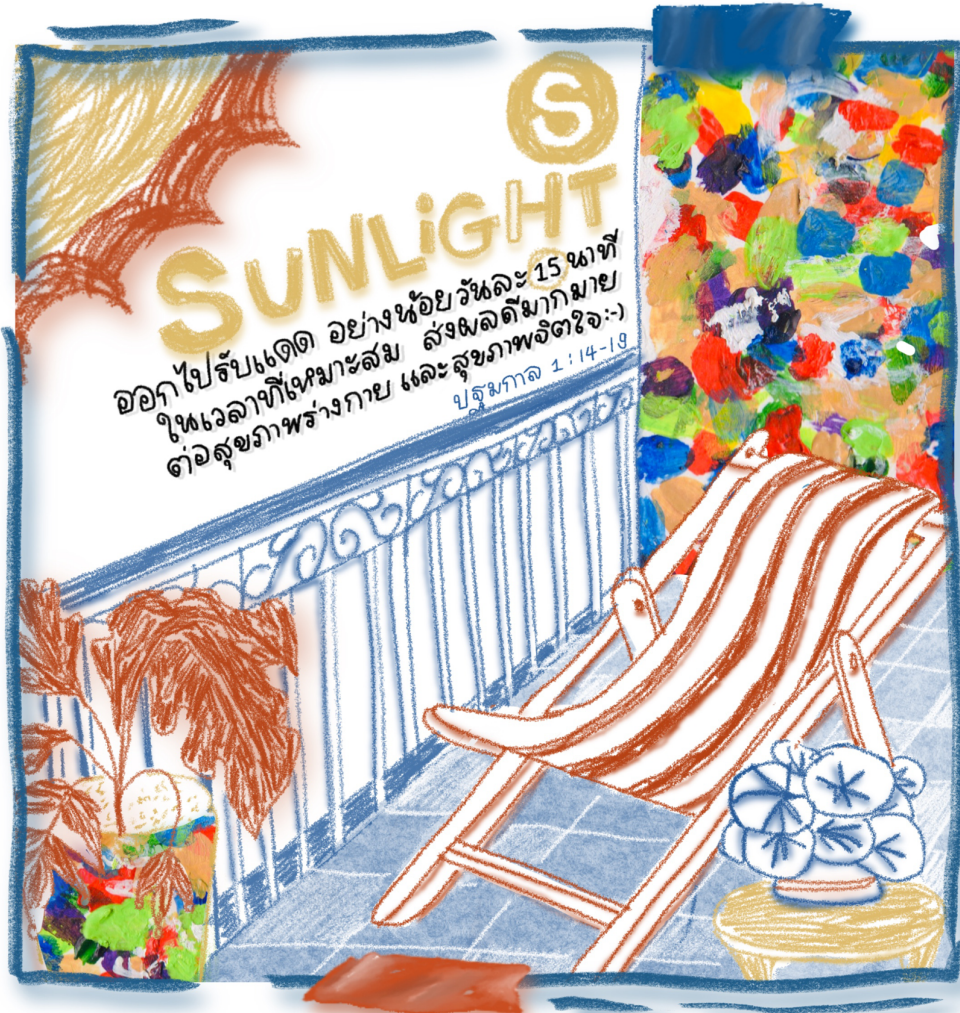
**พระเจ้าพระยาห์เวห์ ทรงกำหนด
ให้ชายผู้นั้นอยู่ในสวนเอเดน
ให้เขาทำงานและดูแลรักษา
สวนแห่งนั้น (ปฐมกาล 2:15)**



การอาบน้ำร้อนเย็นสลับกัน
ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น
เสริมภูมิคุ้มกัน และคลายเครียด
และอย่าลืมดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสม
อย่างน้อย 6-8 แก้วต่อวัน ☺

การดื่มน้ำสะอาดเป็นสิ่งแรก
ที่เราควรทำ หลังจากการแปรงฟัน
ทุกเช้า น้ำจะเข้าไปเติมความสดชื่น
ให้ร่างกาย หลังจากการนอนหลับพักผ่อน
ข้อดีของการดื่มน้ำคือ
ช่วยส่งเสริมการทำงาน ของระบบต่างๆ
ในร่างกาย ช่วยลดการอักเสบ
ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
และช่วยกำจัดของเสีย
นอกจากนี้ น้ำยังช่วยในการบำบัด
และบรรเทาโรคต่างๆ อีกด้วย
เคล็ดลับคือ ดื่มน้ำ 8-10 แก้วต่อวัน
และไม่ควรดื่มน้ำ ระหว่างที่กำลัง
รับประทานอาหาร
เพื่อช่วยให้ระบบย่อยอาหาร
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และพระเจ้าตรัสว่า “ให้น้ำใต้
ท้องฟ้ารวมเข้าในทะเลเดียวกัน และที่
มนุษย์จงปรากฏขึ้น” ก็เป็นไปตาม
นั้น พระเจ้าทรงเรียกที่แห่งนั้นว่า
“แผ่นดิน” และทรงเรียกที่น้ำนั้นมา
รวมกันว่า “ทะเล” และพระเจ้าทรง
เห็นว่าดี (ปฐมกาล 1:9-10)



ต้นไม้ไม่สามารถเจริญเติบโตได้
 หากปราศจาก ‘แสงแดด’
 มนุษย์ก็เช่นกัน แสงแดดไม่เพียงแต่
 ให้ความสว่างและความร้อน
 แต่ยังช่วยฆ่าเชื้อโรค เสริมภูมิคุ้มกัน
 ให้แข็งแรง และยังช่วยสร้างวิตามิน
 ที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น วิตามินดี
 แสงที่ส่องผ่านเข้ามาทางหน้าต่าง
 ในตอนเช้า นอกจากจะช่วย
 ทำให้ห้องไม่ปัดเปาะเชื้อโรคแล้ว
 ยังช่วยยกระดับอารมณ์ของเรา
 ให้ดียิ่งขึ้น ขอแนะนำเวลาที่ควรหลีกเลี่ยง
 ในการออกไปรับแสงแดด
 คือระหว่าง 10 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น
 เราควรทาครีมกันแดด เมื่อต้องไป
 เผชิญแสงจ้า เพื่อหลีกเลี่ยงผลเสีย
 ที่อาจเกิดจากการรับแสงแดด
 ที่มากเกินไป

**และพระเจ้าตรัสว่า “จงเกิดดวงสว่าง
 ต่างๆ ขึ้นในแผ่นดิน เพื่อแยกกลาง
 วันจากกลางคืน ให้เป็นเครื่องหมาย
 บอกฤดู บอกวัน บอกปี และให้ดวง
 สว่างเหล่านั้นอยู่บนแผ่นดินเพื่อให้
 แสงสว่างแก่โลก” ก็เป็นไปตามนั้น
 (ปฐมกาล 1:14-15)**



กษัตริย์ซาโลมอน ผู้เรื่องปัญญา
ที่สุด ได้กล่าวไว้ว่า
“ผู้ที่ขาดการควบคุมตนเอง
ก็เหมือนเมือง ที่กำแพงถูก
ทำลาย” หากปราศจากการกินดื่ม
สิ่งที่ดีในปริมาณที่พอเหมาะ
หากไร้ซึ่งการลดละเลิกจากการ
บริโภคสิ่งที่ไม่ดี และหลีกเลี่ยง
พฤติกรรมที่เป็นอันตราย
ต่อสุขภาพ เราจะเป็นมนุษย์ที่
สมบูรณ์แข็งแรงไม่ได้เลย
บางครั้งการประมาณตนเอง
ก็ง่ายเท่ากับการที่เรายอมนอน
หลับพักผ่อน เมื่อรู้ว่าร่างกาย
เหน็ดเหนื่อย และยอมตอบปฏิเสธ
ต่อความอยากอาหาร เมื่อเรารู้ว่า
ท้องของเรานั้นอิ่มพอแล้ว

คนที่ปราศจากการควบคุมตนเอง
ก็เหมือนเมืองที่ปรักหักพัง
และไม่มีกำแพง (สุภาชาติ 25: 28)

AiR

อากาศ

พาตัวเองออกไปสูดอากาศ
สดชื่นบ่อยๆ เพื่อรับออกซิเจนเพิ่ม
อีกหนึ่ซึ่งทำให้สุขภาพเรามีสุขภาพดี
ดีอากาฯหายชิจจี้เหมาะสม & อากาศบริสุทธิ์
ปฐมกาล 1:6-8



เราไม่สามารถมีชีวิตอยู่
หากปราศจากอากาศหายใจ
อากาศที่บริสุทธิ์ ส่งผลให้เลือด
ของเราเนนใสสะอาด
อีกทั้งยังเติมเต็มปอดด้วย
พลังงานที่ดี ช่วยทำให้ร่างกาย
ชุ่มชื้น ช่วยย่อยอาหาร
และทำให้เรานอนหลับพักผ่อน
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
อากาศที่มีไอออนลบบรรจุอยู่
ส่งผลดีต่อร่างกาย ซึ่งพบได้
ในธรรมชาติ เช่น น้ำตก แม่น้ำ
ชายหาด และในป่าไม้ เป็นต้น
เราควรแบ่งเวลาสักนิด
ในแต่ละวันเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์
ให้เต็มปอด ในสถานที่ที่รายล้อม
ไปด้วยธรรมชาติที่สุดเท่าที่จะหา
ได้ แล้วปัญหาสุขภาพร่างกาย
และจิตใจจะได้รับการบรรเทา
อย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากเป็นของ
ขวัญที่พระเจ้าผู้สร้างได้ทรงมอบให้

และพระเจ้าตรัสว่า “จงเกิดแผ่นดินฟ้าใน
ระหว่างน้ำ แยกน้ำออกจากกัน” พระเจ้า
จึงทรงสร้างแผ่นดินฟ้าแยกน้ำออกจากกัน
เป็นส่วนบนและส่วนล่าง ก็เป็นไปตาม
นั้น พระเจ้าทรงเรียกแผ่นดินฟ้าว่า
“ท้องฟ้า” เวลาเย็นและเวลาเช้าผ่านไป
นี่เป็นวันที่สอง (ปฐมกาล 1:6-8)

REST พักผ่อน



นอนหลับให้เพียงพอ
อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน
อย่าลืมใช้เวลาพักผ่อนจากงานที่เหนื่อย
และรีชาร์จพลังกับพระเจ้าในทุกสัปดาห์.
ปฐมกาล 2:2-3

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ได้หยุดพักผ่อน
ระหว่างสัปดาห์ จะทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพมากกว่า เพื่อนร่วมงานที่
ทำงานโดยไม่มีความหยุด
การได้หยุดพักผ่อน จากงานประจำ
อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์
ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ
สิ่งพระเจ้าได้ทรงกระทำ พระองค์ทรง
หยุดพักในวันที่ 7 พระองค์ทรงอวยพร
วันสะบาโต และทรงตั้งวันนี้
ไว้ให้เป็นวันอันบริสุทธิ์
ผู้ที่ปฏิบัติตามจึงได้รับพระพร
และสันติสุขจากการเข้ามาพักสงบ
ในวันนี้ การพักผ่อนช่วยให้อวัยวะ
ต่างๆ ได้พักผ่อน ช่วยคืนพลังให้กับ
ร่างกาย ให้สามารถเผชิญวันต่อไป
ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
การเข้านอนก่อนเวลา 21.00 น.
นั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่าง
มาก เราควรเลือกที่จะรับประทานนม
เย็นอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนที่จะเข้านอน
เพื่อที่การย่อยอาหารจะไม่
รบกวนเวลานอนหลับพักผ่อนของเรา

เมื่อถึงวันที่เจ็ดพระเจ้าก็ทรงสร้างสิ้น
จากพระราชกิจที่ทรงกระทำ ดังนั้นในวันที่เจ็ด
พระองค์ทรงหยุดพักจากพระราชกิจที่โปรด
ของพระองค์ และพระเจ้าทรงอวยพรวันที่เจ็ด
และทรงตั้งขึ้นเป็นวันบริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์
เพราะในวันนั้นพระองค์ทรงหยุดพักจาก
พระราชกิจในการทรงสร้างที่พระองค์ทรง
กระทำ (ปฐมกาล 2:2-3)

TRUST in GOD

วางใจพระเจ้า

รักษาความลับพันธึ่ประจําวันกับพระเจ้า
วางใจในการช่วยเหลือของพระองค์
ในความทุกข์ทรมานและอันตรายของชีวิต

ลูกา 3:5-6



การวางใจพระเจ้า เป็นสิ่งทีลําคัญที่สุดและเป็นรากฐาน ของทุกอย่างทีได้กล่าวมาข้างต้นโดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น ต่างมีข้อบกพร่องและความอ่อนแอเฉพาะบุคคล จากส่วนลึกของหัวใจ เราต่างต้องการใครสักคนทีสามารถพึ่งพาได้เมื่อยามเผชิญวิกฤต บุคคลมากมายในประวัติศาสตร์ เมื่อค้นพบความจริงแห่งการเริ่มต้นใหม่ (NEWSTART) พวกเขาได้พบพระเจ้า ผู้ทรงเป็นผู้สร้าง พระองค์เปี่ยมไปด้วยความรักและเมตตา และปรารถนาทีจะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ทีมนุษย์ต้องเผชิญ... ในบัจจุบัน ทางเดียวเท่านั้นทีมนุษย์จะค้นพบสันติสุขและความปลอดภัยทีแท้จริง ท่ามกลางโลกทีสิ้นหวัง คือการเชื่อวางใจ และฝากความกังวลต่างๆ ไว้ทีพระเจ้าผู้พร้อมทีจะรับฟังทุกอย่าง และให้ความช่วยเหลือในทุกสถานการณ์

จงวางใจในพระเจ้าด้วยสุดใจ
ของเจ้า และอย่าพึ่งพาความรอบรู้
ของตนเอง จงยอมรั้พระองค์
ในทุกทางของเจ้า และพระองค์
จะทรงกระทำให้อิทธิของเจ้า
ราบรื่น (สุภาษิต 3:5-6)



NOTE:

ท่านที่รัก
ข้าพเจ้าอธิษฐานขอให้ท่าน
มีพละทานมัยสัมบูรณ์
และเจริญสุขทุกประการ
อย่างจิตวิญญานของท่าน
เจริญอยู่เช่น
-3 ยอห์น 1:2

NEWSTART

วิธีที่น่าสนใจที่ได้กล่าวมา
นั้น เชื่อมโยงกันอย่างเหนียว
แน่น ถ้าหากมีข้อหนึ่งข้อใดขาดไป
สายธารแห่งสุขภาพที่ดีนี้ ก็คงจะ
ดำรงอยู่ไม่ได้ พระเจ้าพระผู้สร้าง
ของเรา พระองค์ทรงเต็มเปี่ยม
ไปด้วยความปรารถนาดี

ทรงบอกแนวทางการดูแลสุขภาพ
อันดีนี้ผ่านทางพระคัมภีร์ให้ทุกคน
ที่ได้อ่านได้นำเอาไปปฏิบัติ

เพราะพระองค์ทรงห่วงใยเรา
การดำเนินชีวิตด้วยการเริ่มต้น
ทุกเช้าและจบวันอย่างมีคุณภาพ
ตามหลัก “NEWSTART”

จึงเป็นของขวัญซึ่งพระเจ้า
ได้ทรงจัดเตรียมไว้ให้เป็นอย่างดีแล้ว
ในธรรมชาติ ซึ่งเราสามารถ
หยิบเอามาเป็นของตนเองได้
ง่าย ๆ หากเรายอม “เริ่มต้นใหม่”
ตั้งแต่วันนี้กับพระองค์ 😊

**ท่านที่รัก ข้าพเจ้าอธิษฐาน
ขอให้ท่านมีพละทานมัยสัมบูรณ์
และเจริญสุขทุกประการ
อย่างจิตวิญญานของท่าน
เจริญอยู่นั้น (3 ยอห์น 1:2)**